



Fit im Kopf

Mit Gedächtnistraining
und Denksportaufgaben
die mentale Gesundheit
fördern



Daten: Dienstag, 28. Januar 2025
9 Uhr bis 11 Uhr

Dienstag, 18. März 2025
9 Uhr bis 11 Uhr

Dienstag, 20. Mai 2025
9 Uhr bis 11 Uhr

Dienstag, 26. August 2025
9 Uhr bis 11 Uhr

Dienstag, 28. Oktober 2025
9 Uhr bis 11 Uhr

Dienstag, 18. November 2025
9 Uhr bis 11 Uhr

Ort: Geschäftsstelle Procap Zentralschweiz, Horwerstrasse 81, 6005 Luzern

Unterrichts-Form:

- Der Kurs wird in der Gruppe durchgeführt
- Mit Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten und Einzelarbeiten
- Mündliche und Schriftliche Aufgaben
- Hausaufgaben

Lernziele:

- Aktiviert und fördert die Konzentration
- Steigert die Merkfähigkeit
- Erweitert den Wortschatz
- Schult die Sinneswahrnehmung
- Vermittelt Gedächtnisstrategien zur Alltagsbewältigung
- Fördert die Sozialkompetenz
- Zusammen eine gute Zeit in der Gruppe erleben

Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse nötig. Fähigkeit, in einer Gruppe zu arbeiten

Kursleitung: Luzia Guldimann, Ausbilderin FA, Gedächtnistrainerin

Mitnehmen: Schreibblock, Bleistift, Radiergummi, Leuchtstift

Anmeldung: An zentralschweiz@procap.ch, 041 318 60 80 oder
über das Anmeldeformular auf unserer Website www.procap-zentralschweiz.ch

Falls es noch freie Plätze gibt, kann laufend in den Kurs eingestiegen werden.

Kosten: Fr. 15 pro Kurstag für Mitglieder von Procap / Fr. 25 für Nicht-Mitglieder
Bezahlung vor Ort in Bar oder per Twint